



Edisi 44  
23 Februari - 8 Maret  
2018

## **BULETIN HOLISTIK KEHIDUPAN**

Alamat Redaksi: IKIA An-Najm Jln. Kelapa Dua Wetan No. 42 , Ciracas  
Jakarta Timur.

Email: [holistikkehidupan@gmail.com](mailto:holistikkehidupan@gmail.com)

### **REDAKSIONAL**

---

## **DENGAN MENSUNYIKAN DIRI MANUSIA MENEMUKAN LOMPATAN-LOMPATAN HIBURAN SECARA HAKIKI**

Buletin Holistik Kehidupan edisi ke-44 ini mengangkat topik “Dengan Mensunyikan Diri Manusia Menemukan Lompatan-Lompatan Hiburan Secara Hakiki”. Manusia pada umumnya mencari kesenangan yang banyak disenangi orang. Apabila sedang ‘trend’, sedang “in”, semua dikejar. Seperti “Ada Gula Ada Semut”. Lompatan-lompatan hiburan untuk mengisi kekosongan jiwa terus diupayakan bagaimanapun caranya dan kemampuannya. Pada saat hiburan selesai, ternyata kekosongan jiwa itu masih tetap menganga meminta asupan. Asupan seperti apakah yang dapat memuaskan diri manusia? Sesama makhluk tidak akan bisa memberikan asupan-asupan itu kecuali Rahmat dan Hidayah Allah. Nah, untuk mencari sumber Rahmat dan Hidayah itu kemana? Satu-satunya jalan adalah dengan mencari hiburan-hiburan yang hakiki agar kegalauan di hati dapat teratasi.

Di dalam Buletin Holistik Kehidupan ini kami ingin berbagi sekaligus mengingatkan diri kami untuk melakukan lompatan-lompatan sebagai asupan jiwa insani. Saat ini banyak sekali hiburan-hiburan yang dapat kita nikmati bersama dalam keramaian. Apakah itu konser musik, drama, film layar lebar, yang dapat dinikmati sebagai hiburan. Segala persoalan kehidupan manusia seolah-olah dapat diatasi dengan jiwanya terisi dengan hiburan tersebut. Hiburan yang seperti ini mengisi kekosongan jiwa tetapi tidak bisa mengisi kekosongan hati, akal dan Ruhani secara hakiki. Kekosongan jiwa pun hanya sebatas di tepian saja dapat teratasi. Untuk sampai mengisi kekosongan jiwa yang terdalam tetap harus mencari hiburan yang hakiki. Pada buletin edisi ini kami ingin menyampaikan kepada publik serta yang paling utama adalah anak remaja. Semoga setelah membaca redaksional buletin ini kiranya tidak melupakan dirinya dalam mengatasi kegalauan-kegalauan serta tidak bingung menemukan dirinya sendiri.

Hiburan itu penting terutama anak-anak sedang remaja bahkan sampai dewasa dan orang tua pun tetap membutuhkan hiburan. Akan tetapi jati diri seseorang pun akan mempengaruhi hiburan apa yang dapat memenuhi kekosongan jiwanya. Ada yang terpenuhi dengan menyaksikan keindahan alam semesta (pantai, gunung, danau dan lain sebagainya), ada yang terpenuhi dengan menyaksikan konser music, ada yang terpenuhi dengan menyaksikan wayang kulit. Semua yang disaksikan dan yang didengar apabila tidak mampu mengambil makna hakikinya, maka semua itu menguap bagai debu. Hiburan apapun jika itu mendatangkan manfaat Allah menyukainya. Yang terpenting dibalik semua yang kita saksikan, yang kita dengar, yang kita amati mendatangkan pelajaran untuk manusia.

Setelah kita menyaksikan hiburan itu sebaiknya banyak merenung, berpikir, mensunyikan diri, introspeksi diri, apakah manfaatnya dibalik semua itu. Harapan kami dengan adanya tulisan ini terutama anak generasi muda dapat memanfaatkan waktunya sebaik mungkin.

Jika sudah demikian Allah akan memenuhi harapan-harapan dari jiwa manusia untuk kebaikan. Diharapkan kebaikan yang dilakukan dapat membuahkan hasil yang lebih baik lagi pada derajat atau tingkatan yang lebih tinggi. Jika jiwa terisi dengan baik, harapan yang utama untuk dipenuhi adalah menjadi orang yang tercerahkan pada akalNya sehingga akan mendapatkan kecerdasan sejati.

Allah kepada hamba-hambaNya yang telah tercerahkan akan selalu memberikan kepemimpinan di dalam menjalani dunianya dimanapun posisi potensi itu terasah. Inilah buah lompatan-lompatan hiburan hakiki yang datang dariNya.

Ilham-ilham dari Sang Maha Pencipta akan mengalir ke dalam dirinya, diri yang sudah bersih, yang rela menjadi wadahNya, wadah untuk menjalankan amanahNya sebagai khalifahNya di muka bumi. Dengan demikian para pemuda putra bangsa yang sudah berhasil dicerdaskan oleh Tuhannya mampu memilih dan memilah mana yang dapat dijalankannya selama dirinya tersebut memiliki kesempatan untuk berbuat dalam waktu yang lebih panjang.

Bagaimana proses persiapan melakukan tafakur, perenungan, pensunyian diri, dibahas dalam artikel-1 yang ditulis oleh Zuhartina dengan judul Mensunyikan Diri Di Keramaian Untuk Hidup Yang Lebih Baik. Artikel ke-2 membahas tentang Perjalanan Sunyi Menuju Keselamatan oleh Sandra Rina Sahelangi. (Yuni Budiastuti)



## **DIRI DI KERAMAIAAN MENSUNYIKAN UNTUK HIDUP YANG LEBIH BAIK**

Kata sunyi bersinonim dengan kata sepi, senyap. Sunyi, sepi adalah gambaran suatu keadaan atau suasana. Jika mendengar kata sunyi terbayang oleh kita gambaran suatu tempat yang jauh dari perkotaan dan keramaian, desa yang penduduknya sedikit, bisa juga terbayang suatu kota mati, atau suasana malam yang sudah tidak ada aktifitas warga. Kita juga sering berkata ketika baru masuk rumah yang tidak terlihat aktifitas: “Sepi banget ya”. Ini menggambarkan suasana rumah yang tidak banyak orang atau tidak banyak aktifitas.

Bagaimanakah kita memberi gambaran mensunyikan diri di keramaian? Sedangkan kata ramai adalah lawan dari kata sepi. Nah, di sinilah hal yang ingin disampaikan oleh penulis. Ada dua hal yang dapat dikategorikan mensunyikan diri. Pertama adalah mensunyikan diri di tempat yang sunyi atau sepi. Kedua adalah mensunyikan diri di keramaian. Untuk yang pertama kedengarannya secara lahiriah terasa lebih mudah karena didukung oleh suasana sepi. Yang kedua mensunyikan diri di keramaian, ini secara lahir terasa lebih sulit, tapi secara bathin hal tersebut belum tentu kategori yang pertama lebih mudah, yang kedua lebih sulit. Karena hal ini menyangkut perjuangan bathin manusia bukanlah suasana sepi atau ramai.

Mensunyikan diri di keramaian, hal ini adalah yang bersifat bathin manusia yang selalu ingin dekat dengan Sang Khaliq, Sang Pencipta. Bathin yang berdzikir mengingat Allah Tuhan Yang Maha Esa agar dirinya selalu dalam lindungannya. Bathin yang tidak mau banyak terpengaruh oleh lingkungan yang membuat lalai dari mengingat Allah. jika kita merasa ingin sendiri atau menyendiri, maka kita akan mencari tempat yang sepi jauh dari keramaian. Tetapi untuk di kota-kota besar sulit sekali mencari tempat sepi, keadaan rumah juga sederhana bahkan sempit dan padat penduduk. Sehingga kita butuh menata bathin kita untuk selalu bisa mensunyikan diri, walaupun banyak hambatan dan halangannya. Bagi manusia yang tujuan hidupnya lebih cenderung menuju akhirat, maka ia akan berusaha agar biasa menjaga bathinnya agar tidak mudah tercemar atau terkontaminasi oleh lingkungan yang dapat menyeretnya ke hal-hal yang melalaikan untuk mengingat Allah.

Orang yang selalu mensunyikan diri karena ingin dekat bathinnya dengan Sang Pencipta, ingin Rahmat Allah selalu menyertainya. Sehingga dirinya selalu mendapat tuntunan dan petunjuk agar perbuatannya berada di jalan yang diridhoiNya. Jika sedang berada di lingkungan sosial dan dalam suasana yang kurang baik, misalnya sedang membicarakan aib orang lain, maka ia akan istighfar dalam hati agar tetap teriaga dan terhindar dari perbuatan dosa.

Setiap manusia terlepas dari suku, bangsa, ras, agama apa pun yang dianutnya maka mensunyikan diri adalah keinginan banyak orang yang bathinnya merindukan Sang Pencipta. Ingin mencurahkan isi hati tentang permasalahan hidup di dunia. Atau bagi yang merasakan hampa dalam hidupnya, maka itulah saatnya ia mengharapkan kedekatannya dengan Sang Khaliq, mengharapkan Rahmat, kasih sayang dan memohon petunjuk serta RidhoNya. Tujuannya mensunyikan diri agar menjadi manusia yang lebih baik di mata Allah juga di mata manusia.

Terkadang manusia bathinnya merasa merintih sehingga akhirnya menggiring lahiriahnya untuk melakukan mensunyikan diri. Awalnya memang mencari tempat yang sepi atau sunyi, atau pada malam hari ketika suasana sudah sepi, tetapi lama kelamaan akan membiasakan diri di keramaian.

Memang tidaklah mudah, butuh perjuangan. Pertama-tama harus sering melakukan tahanuz/merenung, tafakur, mengevaluasi diri, mengoreksi diri apa yang telah dilakukan di dunia ini, akhirnya banyak bertobat dan melakukan pembersihan hati dan jiwa agar menjadi orang yang beruntung. Makna beruntung di sini adalah selalu merasakan ketentraman, kedamaian, ketenangan bathin karena mendapat limpahan Rahmat dan KaruniaNya, serta cahaya Allah menyinari bathinnya.

Jika hati sudah bersih maka cahaya Allah akan menyinari seluruh komponen parsial dalam diri manusia sehingga petunjuk Allah akan datang menuntun manusia ke jalan yang diridhoiNya. Orang-orang yang mendapat petunjuk di jalan lurus yang diridhoi Allah itulah orang-orang yang beruntung. Di bawah ini adalah petikan puisi dengan judul "Sepi" karya penulis.

Sepi terkadang membuat nyaman dan hening  
Membuat kita dapat berpikir jernih dan bening  
Sepi terkadang membuat resah dan tegang  
Memikirkan kejadian yang tak menyenangkan

Bagaimana seharusnya menyikapi sepi  
Nikmati sepi dengan berpikir jernih  
Merenungi, mengevaluasi dan mengoreksi diri  
Apa yang telah dilakukan diri pribadi

Sepi ketika di tengah keramaian  
Hati, Qolbu mendekatkan diri kepada Tuhan  
Agar selalu dalam lindungan dan jalan terang  
Tidak terpengaruh oleh bisikan-bisikan syetan

Ramai dalam kesepian  
Bergembira, riang menikmati hiburan  
Hiburan yang tak tergambarkan oleh ucapan  
Hanya dapat dirasakan oleh yang bersangkutan

Ketika sepi, hati khusyu' pada Illahi  
Petunjuk Allah datang menghampiri  
Hingga hati riang bernyanyi-nyanyi  
Menikmati suguhan indah alunan melodi suci

Demikianlah gambaran tentang mensunyikan diri di keramaian, semoga kita dapat mengambil hikmah dan pelajarannya untuk hidup yang lebih baik dan beruntung.  
(Zuhartina)

## PERJALANAN SUNYI MENUJU KESELAMATAN

Dikisahkan, dalam perjalanan kehidupan Nabi Muhammad SAW, saat menjelang usia 40 tahun, beliau sering sekali mengasingkan diri (berkhalwat) ke Gua Hira di Jabal Nur. Beliau kembali ke rumah hanya sejenak untuk mengambil bekal untuk kemudian kembali menyendiri di Gua Hira. Hal ini terus dilakukan sampai turun kepada beliau Wahyu pertama, melalui malaikat Jibril yang memerintahkan "Bacalah!" Nabi yang ummi mendapatkan perintah pertama untuk Iqro (membaca). Setelah menerima Wahyu pertama, Nabi Muhammad SAW kemudian pulang dengan kondisi badan yang menggigil meminta diselimuti. Cukup lama waktu berselang dari turunnya Wahyu pertama sampai Nabi Muhammad SAW bertemu lagi dengan malaikat Jibril yang menegaskan beliau adalah Rasul Allah. Beliau kembali pulang dengan kondisi menggigil dan minta diselimuti. Setelahnya barulah Rasulullah mendapatkan Wahyu yang kedua yang memerintahkan Rasulullah untuk bangkit dan melaksanakan tugas kerasulannya, sebagai penyampai Risalah dari Allah SWT kepada umat manusia.

Pembelajaran yang bisa diteladani dari kisah ini adalah bahwa meskipun Nabi Muhammad SAW telah memiliki akhlak-akhlak mulia, beliau tetap menyempurnakannya dengan berkhalwat (mensunyikan diri) untuk tafakur dan tahanut, mengevaluasi diri sehingga beliau mendapatkan kemuliaan. Rasulullah SAW yang dikenal sebagai insan kamilah telah mencontohkan bahwa perjalanan untuk mendapatkan kemuliaan itu melalui proses mensunyikan diri. Laku ini juga dicontohkan oleh para wali serta orang-orang shaleh.

Mensunyunikan diri menjadi tahapan yang harus dilakukan dalam upaya Mengenal Diri, Mengenal Allah dan mengetahui tugas jati diri. Lalu bagaimana kita yang hidup di zaman ini bisa melakukannya? Apakah kita juga perlu bertapa dan mensunyunikan diri ke gua atau bertapa di tepi sungai? Bagaimana kita mensunyunikan diri di tengah keramaian dan hiruk pikuk dunia?

Sesungguhnya Rasulullah telah memberikan tuntunannya, sebagaimana yang disampaikan oleh ibu Susilawati Susmono dalam buku "Mengenal Diri" bahwa Mengenal Diri Harus Sesuai dengan Kunci Tauhid dan Mengenal Diri dengan Terpola sesuai 17 Butir Acuan dari Nabi Muhammad SAW. Setiap manusia diutus ke dunia dengan tugas jati diri masing-masing dan dilahirkan dalam keadaan fitrah. Namun sejalan dengan siklus kehidupan maka manusia kemudian terpapar dengan segala abu debu dunia dan bahkan menjadi noda yang melekat ke diri. Lembaran kitab diri yang awalnya putih bersih, kemudian terisi dengan berbagai cerita dan warna kehidupan, dan bahkan karena tidak terjaga, terkena berbagai kotoran yang dibiarkan melekat menyatu.

Manusia yang tidak berkesadaran, tidak akan peduli dan tidak pernah membaca kitab diri yang telah dipenuhi berbagai cerita, warna dan dilekati dengan kotoran dan noda. Pada umumnya ini yang terjadi saat manusia merasakan segala kenikmatan dunia yang penuh senda gurau. Dan kesadaran akan timbul saat menerima teguran dari Allah SWT, namun kebanyakan kesadaran tersebut timbul dalam bentuk musibah. Sesungguhnya teguran tersebut adalah bentuk kasih sayang Allah SWT atas hambaNya yang masih diridhoi untuk diberikan hidayah.

Manusia yang berkesadaran menyadari sepenuhnya bahwa dirinya adalah ciptaan Tuhan, dirinya hanyalah musafir yang berjalan di muka bumi sesuai dengan ketetapan Tuhan. Sehingga, akan merasa memiliki kebutuhan untuk mensunyunikan diri dan melepaskan diri dari keramaian, beribadah serta mengevaluasi diri.

Manusia sangat mengharapkan sesuatu baik secara tersirat maupun tersurat di dalam dirinya. Jika setiap hari yang dilakukannya hanya hal-hal bersifat rutinitas belaka, maka Allah pun akan memberikan sesuai apa yang diupayakannya. Artinya tidak ada apapun berupa lompatan-lompatan untuk mengisi kekosongan jiwanya ke dalam ranah menemukan jalan serta hiburan yang hakiki. Manusia yang demikian berbeda dengan manusia yang gigih dalam melakukan perjuangan sungguh-sungguh untuk menuju titik terang pada jiwanya. Tinggal bagaimana diri seseorang dalam peningkatan kualitas jiwanya dan pembangunan karakternya ingin berjalan dengan baik atau sebaliknya pembangunan karakter total berhenti.

Saat melakukan ibadah sholat wajib dan sholat sunnah merupakan saat-saat manusia meninggalkan sejenak kegiatan duniawi dan menghadap Sang Pencipta. Sebelum melakukan ibadah sholat, kita diwajibkan membersihkan diri dari segala kotoran dan najis yang melekat ke diri, sesuai tuntunan yang diberikan Rasulullah.

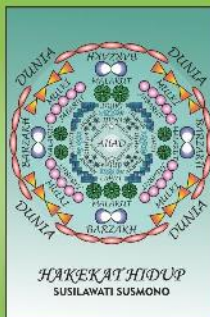
Demikian juga untuk pembersihan hati dan jiwa, Rasulullah telah memberikan tuntunannya dengan proses Riyadah. Ini adalah bagian dari mengenal diri secara lahir dan bathin, untuk mengenali dan membersihkan segala kotoran yang melekat dari diri, dengan kejujuran diri.

Riyadah, pembersihan hati dan jiwa sesuai tuntunan Rasulullah SAW, perlu dilakukan secara rutin. Jika tidak, maka kebersihan hati dan jiwa pasti terganggu dan manusia menjadi memiliki penyakit-penyakit hati seperti sombong, iri hati, dendam serta dikuasai hawa nafsu rendah seperti amarah, rakus, hawa nafsu kebinatangan. Manusia wajib membersihkan diri dari segala macam penyakit hati dan membebaskan diri dari hawa nafsu rendah agar mendapatkan jiwa yang tenang tenteram (jiwa muthmainah). Karena sebagai musafir, inilah yang kita butuhkan untuk bisa kembali pulang menghadap Sang Pencipta.

Sang musafir yang berkesadaran, akan merasakan kebutuhan untuk mensunyikan diri, agar bisa melepaskan diri dari kemelekatan dunia dan mensucikan dirinya kembali secepatnya. Sang musafir merasakan nikmatnya perjalanan menghadap Sang Pencipta kala manusia lain terlelap di sepertiga malam. Sang musafir berjalan dan berjuang untuk mendaki ke ketinggian dengan kepasrahan. Sang musafir dalam kesendirian dan kesunyian perjalanannya, merasakan uluran tali kasih Sang Pencipta yang senantiasa menuntunnya. Sang musafir merasakan kedamaian dan ketenangan dengan hidupnya dzikir dalam diri.

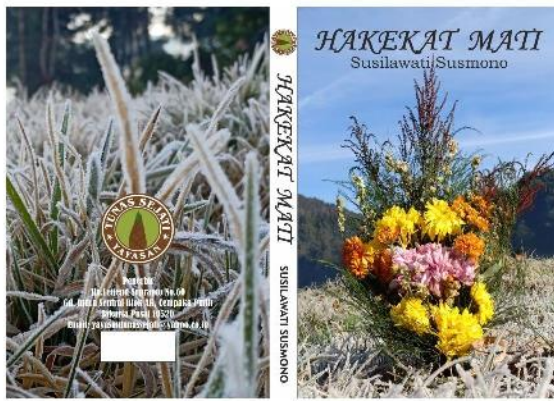
Tuhan dalam keramaian kusunyikan diriku  
Dalam temaram kuhadapkan diriku  
Dalam gelap kelam kupasrahkan diriku  
Dalam kesunyian kuhiburkan diriku

Demikian Petikan puisi “Pasrah” karya Ibu Susilawati Susmono (April 1986) yang secara indah menggambarkan perjalanan dalam kesunyian yang penuh hikmat. (Sandra Sahelangi)



## **HAKIKAT HIDUP**

Karya: Susilawati Susmono



## **HAKIKAT MATI**

Karya: Susilawati Susmono



**WAHANA KREASI SEJATI**

**PT. Wahana Kreasi Sejati**

### **Alamat ISAQ CENTER Perwakilan Jogja:**

Genius Idea Coworking Space, Jl. Magelang 32-34 A, Jetis,  
Kota Jogjakarta 55231  
Tlp: (0274) 517585

**Untuk pembelian buku silahkan hubungi marketing kami**

Kris 081314540767

Atau via

**Bukalapak : Toko Salam ( Username: Tokobukusalam )**

#### **PENGURUS**

Dewan Penasihat: Hj. Nuzulia Hasanah, Dr. rer. nat. Ir. Krisnani Setyowati, Dr.H. Sugijanto, Pemred: Yuni Budiastuti SE., MBA. Redaktur Pelaksana: Bima Himawan ST, MM; Heveati Hilman MBA; Ir. Sandra Rina Sahelangi MBA. Kontributor: Anggota IKIA An-Najm Jakarta. Humas: Ayu Anjartika SKPm, Mawaddah Aftiarti, S.Kom ; Design Grafis: Saskia Tasnim Utami

Bagi yang ingin berlangganan hubungi: Ayu Anjartika SKPm (Humas) No Hp: 081297803943

Harga: Rp 5.000/Bln (2x terbit)

**HOLISTIK 8 KEHIDUPAN**